

Rezepte aus der Sendung „Hilfe ich koche“ mit Philippe Berthoud

für 2 Personen

Saibling "en Papillote"

mit Krautstiel und Kräutern

Zutaten

- 2 Saiblingsfilets
- Je in kleiner Bund frische Kräuter wie Dill, Thymian, Oregano
- Die Blätter von 1 Stück Krautstiel
- 1/2 dl Weisswein und ein Spritzer Gin
- Salz, Pfeffer
- 1 Stück Backpapier, halbiert

Zubereitung

Den Ofen auf 180°C - Ober- und Unterhitze - vorheizen. Die Krautstielblätter vom Stiel trennen und in feine Streifen schneiden. Für jedes Stück Saibling ein Backpapier zur Hälfte falten. Auf die eine Hälfte die Kräuter und die Krautstielblätter verteilen, das Fischfilets darauf legen und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Weisswein und Gin darüber giessen und das Ganze mit der zweiten Hälfte des Papiers zu einem Päckli verschliessen. Im Ofen für ca. 20 Minuten garen. Die „Päckli“ noch verschlossen auf Teller anrichten und servieren.

Thunfisch in Sesamkruste

auf asiatischem Fenchelsalat

Zutaten

- 2 Stück Thunfisch Steaks à ca. 150 g
- Salz, Pfeffer
- 2 Handvoll Sesam
- 1 grosse Fenchelknolle
- 2 Stk. Frühlingszwiebeln
- 1 cm Ingwer, frisch
- 4 EL Sesamöl
- Saft 1/2 Limette
- 2 EL Reisweinessig
- Salz
- Sojasauce

Zubereitung

Die Fischsteaks mit Salz und Pfeffer würzen und beidseitig im Sesam wenden. In einer heissen Pfanne mit wenig Öl auf beiden Seiten für 1 bis 2 Minuten anbraten. Der Thunfisch schmeckt am besten, wenn er in der Mitte noch leicht roh ist. In der Zwischenzeit den Fenchel und die Frühlingszwiebeln fein schneiden. Den Ingwer in eine Schüssel reiben, Salz, Sesamöl, Limettensaft und den Reisweinessig begeben und gut mischen. Das Gemüse mit dem Dressing mischen und für 20 Minuten marinieren lassen. Den Fisch in Streifen schneiden und auf dem Salat anrichten. Mit Sojasauce servieren.

Sendung vom 27.11.2015 auf TeleBielingue

Wiederholungen in der Folgewoche MO bis FR zwischen 14.00 und 16.00 Uhr oder zwischen 18.00 und 18.30 Uhr.

Plus überregionale Gebiete in den Kabelnetzen, via Live-Player auf www.telebielingue.ch sowie auf Online-TV-Services wie Zattoo, Wilmaa, etc.



TeleBielingue